



Меню  
 На 5 Апреля 2021г.

Завтрак  
 Для учащихся 1-11 классов

| №п/п | Наименование блюд     | Вес(гр)    | Б             | Ж            | У            | Ккал          |
|------|-----------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| 1    | каша рисовая молочная | 205        | 518,62        | 32,61        | 210,33       |               |
| 2    | молоко стварное       | 140        | 5,08          | 4,60         | 9,28         | 62,80         |
| 3    | хлеб пшеничный        | 30         | 16,02         | 9,6          | 47,8         |               |
| 4    | булочка ванильная     | 60         | 8,51          | 4,45         | 35           | 215,2         |
| 5    | сыр полумасленный     | 30         | 6,06          | 8,85         | -            | 109,2         |
| 6    | чай с лимоном         | 200        | 0,12          | -            | 12,04        | 47,64         |
|      | <b>Итого:</b>         | <b>565</b> | <b>628,25</b> | <b>59,51</b> | <b>28,65</b> | <b>699,77</b> |

Обед  
 Столовая МБОУ СОШ №3 а. Джерокай

| №п/п | Наименование блюд                  | Вес(гр)    | Б             | Ж            | У             | Ккал          |
|------|------------------------------------|------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| 1    | суп картофельный с бобовыми        | 300        | 187,31        | 10,89        | 79,03         |               |
| 2    | рыба жареная                       | 40/15      | 13,57         | 11,67        | 3,49          | 173,85        |
| 3    | картофельное пюре                  | 150        | 3,2           | 6,06         | 23,30         | 160,46        |
| 4    | хлеб пшеничный / хлеб ржаной-пшени | 40/40      | 6,28          | 9,96         | 34,13         | 170,67        |
| 5    | салат из яблок с лимонами          | 200        | 0,25          | 8,45         | 25,35         | 104,07        |
| 6    | салат свеклы                       | 60         | 0,72          | 2,52         | 4,62          | 47            |
|      | <b>Итого:</b>                      | <b>765</b> | <b>250,13</b> | <b>49,59</b> | <b>197,83</b> | <b>734,98</b> |

Повар *Шихов* Шихова Ж.Т.

Медсестра *Шихов* Шиховцова Р.Р.